

Opinnäytetyö (AMK)

Musiikin koulutusohjelma

Musiikkipedagogi

2015

Hanna Kinnunen

LAULAJAN ILMAISUHARJOITUKSIA

- toiminnallisuus laulajan ilmaisun vapauttajana



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Musiikin koulutusohjelma | Musiikkipedagogi

2015 | Sivumäärä 36

Ohjaajat Soili Lehtinen, Vesa Kankaanpää

Hanna Kinnunen

LAULAJAN ILMAISUHARJOITUKSIA -TOIMINNALLISUUS LAULAJAN ILMAISUN VAPAUTTAJANA

Opinnäytetyöni on kaksiosainen. Taiteellinen osio on Marttyyrien ääni -konsertti Mikaelin kirkossa 18.11.2014. Järjestin ja toteutin konsertin yhteistyössä Sinikka Päivisen kanssa. Konsertti on myös hänen opinnäytetyönsä taiteellinen osio. Konsertin ohjelmaan kuului sekä vanhaa että uutta kirkkomusiikkia. En liitä taiteellista osiota kirjallisen opinnäytetyöni aiheen käsittelyyn.

Opinnäytetyöni pääpaino on kirjallisessa osassa. Kirjallisessa opinnäytetyössäni esittelen muutamien tutkimusten tuloksia liittyen musiikin, liikkeen, tunteen ja keho toimintojen yhteyksiin. Perustelen liikkeen ja toiminnallisten harjoitusten käyttöä laulutekniikan kannalta. Kerron liikkeen ja toiminnan käytöstä lauluharjoituksissa. Esittelen erilaisia laulajan ilmaisuharjoituksia ja kerron havaintojani niistä. Olen jakanut harjoitukset kahteen osioon. Toisessa esittelen erilaisia yksilötunnilla tai ryhmäopetuksessa käytettäviä äänen ja kehon lämmittelyharjoituksia, jotka sisältävät myös improvisaatiota. Toisessa osassa kerron laulukappaleissa käytettävistä toiminnallisista harjoituksista ja laulajan ilmaisun fokuksista. Kerron huomioita ja annan vinkkejä laulajan ilmaisun ohjaamiseen. Lopussa on pohdintaa harjoitusten merkityksestä ja omasta opinnäytetyöprosessistani.

ASIASANAT:

ilmaisu, teatteri-ilmaisu, toiminnallisuus, laululeikit, draamakasvatus, pedagogiikka, improvisointi

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in music | Music pedagogy

2015 | Total number of pages 36

Instructors Soili Lehtinen, Vesa Kankaanpää

Hanna Kinnunen

SINGER'S EXPRESSION EXERCISES - action as a means of freeing the singer's expression

My thesis is set in two parts. The artistic part is the Voice of the Martyrs concert held at St Michael's Church on the 18th of November 2014. I organized and carried out the concert together with Sinikka Päivinen. The concert is also the artistic part of her thesis. The program of the concert consisted of old and new sacred music. I won't entail the artistic part of my thesis to the process of the themes in the written part.

The main focus of my thesis is on the written part, in which I present the results from a handful of studies with connections between music, movement, feeling and bodily movements. I give reason for the use of movement and active exercises in vocal technique and report about the use of motions and action in vocal exercises. I introduce different expression exercises and report my findings. The exercises have been divided into two parts. In the first one I present different exercises that are used for warming up the body and voice during individual or group lessons and also contain improvisation. In the second part I tell about the active exercises used for songs and about the focus in the singer's expression. I report my findings and give tips on how to instruct the singer's expression. I finish my thesis with contemplation on the meaning of these exercises and on my process with the thesis.

KEYWORDS:

acting, pedagog, drama, improvisation, singer

SISÄLTÖ

| | |
|--|-----------|
| 1 JOHDANTO | 5 |
| 2 MIELI, LIIKE JA ÄÄNI | 7 |
| 2.1 Laulajan ilmaisun erityispiirteitä | 8 |
| 2.2 Ilmaisuharjoitukset laulutekniikan apuna | 8 |
| 2.3 Toiminnallisuus yhdistettynä laulamiseen | 10 |
| 3 KEHO JA ÄÄNI LÄMPIMÄKSI SEKÄ MIELI VALPPAAKSI JA VAPAAKSI | 12 |
| 3.1 Kehotietoisuus | 14 |
| 3.1.1 Tila- ja kehoistimusharjoitus yksilö- ja ryhmätunnilla | 14 |
| 3.1.2 Tuli & Maa- harjoitus yksilötunnilla | 15 |
| 3.2 Lämmittelyharjoitukset | 16 |
| 3.2.1 Soturiharjoitus yksilö- ja ryhmätunnilla | 17 |
| 3.2.2 Palloharjoitus ja havainnot yksilötunnilla | 18 |
| 3.2.3 Kaikupeiliharjoitus ja havainnot yksilötunnilla | 19 |
| 3.2.4 Ihmekoneharjoitus ja havainnot ryhmätunnilla | 21 |
| 3.2.5 Karaktäärikättelyharjoitus ja havainnot ryhmätunnilla | 22 |
| 4 HARJOITUKSIA AVUKSI LAULUJEN TULKINTAAN | 24 |
| 4.1 Teksti ja musiikki | 24 |
| 4.1.1 Jaksotusharjoitus ja havainnot | 26 |
| 4.1.2 Olomuotoharjoitus ja havainnot | 26 |
| 5 LAULAJAN ILMAISUN FOCUS | 28 |
| 5.1 Toiminta laulajan focuksena – havaintoja | 29 |
| 5.2 Toiminta kehonliikkeen ja kehoilmaisun tasapainottajana | 30 |
| 5.3 Havaintoja laulajien esiintymiskurssilta | 30 |
| 5.4 Kuka laulaa ja kenelle? | 31 |
| 6 HUOMIOITA LAULAJAN ILMAISUN OHJAAMISEEN | 33 |
| 7 POHDINTAA | 35 |
| LÄHTEET | 36 |

1 JOHDANTO

Kirjallisessa opinnäytetyössäni esittelen erilaisia laulajan toiminta- ja ilmaisuharjoitteita. Niitä voi hyödyntää sekä laulun yksityistunnilla, että laulun ryhmätilanteissa esim. kuoroa tai lauluyhtyettä ohjattaessa. Ajatus opinnäytetyöni aiheeseen lähti halusta kehittää ja kokeilla toiminnallisia, hauskoja sekä laulamisen oppimista tukevia harjoituksia harjoitusoppilailleni. Ensimmäiset vuodet laulopedagogiikkaa opiskellessani tunsin, etten millään saanut oppilaitani oivaltamaan ja ymmärtämään asioita, joita yritin heille tunti toisensa jälkeen opettaa kertomalla heille samoja lauluteknisiä faktoja ja teettämällä ääniharjoituksia. Tunsin olevani pulassa, mutta päätin kuitenkin laittaa luovuuteni peliin. Kehittelemieni uusien kokonaisvaltaisempien harjoitusten avulla oppilaani oivalsivat hetkessä saman asian, mitä olin aiemmin yrittänyt opettaa perinteisimmin keinoin. Olen kaivannut erilaisia harjoitteita ja apukeinoja myös oman ilmaisuni vapautumiseen laulussa ja esiintymisessä.

Opinnäytetyöhöni olen tarkoituksella valinnut sellaisia harjoituksia, joissa yhdistyvät kolme toiminnallista elementtiä; liike ja ääni sekä mielikuva ja/tai tunne. Olen jaotellut harjoitukset kahteen isompaan kokonaisuuteen, niin sanottuihin lämmittelyharjoituksiin ja eri tarkoituksia palveleviin toimintaharjoituksiin laulukappaleissa. Erilaisten käytännön esimerkkien ja havaintojen pohjalta pyrin vastaamaan seuraaviin kysymyksiin. Miten esittelemäni eri harjoitukset auttavat laulajaa vapauttamaan ilmaisuaan? Miten nämä harjoitukset auttavat laulajaa välittämään laulujen jäsentyneen tulkinnan yleisölle? Lisäksi olen mm. koonnut vinkkejä opettajalle, joka haluaa ohjata laulajan ilmaisuharjoituksia lauluoppilailensa. Itse olen osallistunut muutamalle esiintymistä, improvisaatiota tai kehoityöskentelyä käsittävälle kurssille. Olen osallistunut esimerkiksi musiikkiteatterikurssille ja alexandertekniikkakurssille.

Lähdekirjallisuutena olen käyttänyt enimmäkseen erilaisia teatteri-ilmaisun tai draamakasvatuksen oppaita, koska varsinaista laulajille suunnattua ilmaisuun, tulkintaan ja esiintymiseen liittyvää kirjallisuutta löysin melko vähän. Lähdemateriaalina käytän paljon myös havaintoja erilaisista käytännön tilanteista, joissa

olen itse saanut ohjausta, tai ohjannut laulajan ilmaisuun ja esiintymiseen liittyviä harjoitteita.

Opinnäytetyöni harjoitusosioihin on mahdotonta löytää tarkkoja tai täysin vastaavia lähdeviitteitä. Osan harjoituksista olen oppinut aiheeseen liittyvissä käytännön tilanteissa. Osan harjoituksista olen poiminut teatteri-ilmaisun oppaista sekä Mari Koistisen kirjasta Tunne kehosi – vapauta äänesi. Erilaiset ilmaisu- ja teatteri-improvisaatioharjoitukset ovat ikään kuin kansanperinnettä, joka muuttaa muotoaan. Itse olen myös varioinut ja yhdistellyt eri harjoituksia keskenään.

Keväällä 2014 tapasin opinnäytetyöni puitteissa Turun amk:n teatteriopiskelijaa Emma Virtaa. Pidimme toisillemme workshopeja, joissa kokeilimme erilaisia harjoitteita teatteri-ilmaisun keinoja käyttäen. Yhteistyössä suunnittelimme ja sovelsimme harjoituksia laulajille ja laulutunneille sopiviksi. Keväällä 2014 maaliskuussa tapasin muutaman kerran Martina Roosia. Tein asiantuntijahaastattelun, ja teimme joitakin laulajan ilmaisuharjoituksia. Roos on laulaja, näyttelijä, ohjaaja ja pedagogi. Tällä hetkellä hän työskentelee mm. lehtorina Sibelius-akatemiassa. Siellä hän opettaa laulajan ilmaisua ja ohjaa ooppera- ja musiikki-produktioita. Hänellä on monen vuoden kokemus sekä esiintyvänä taiteilijana, ohjaajana että pedagogina. Hän on opettanut laulajille ilmaisua sekä suomessa että ulkomailla, mm. Riikan musiikkiakatemiassa sekä Tukholman ja Kööpenhaminan oopperakorkeakouluissa.

Keväällä 2014 huhtikuussa pidin Turun amk:n laulupedagogiikan opiskelijoille seminaarityön aiheestani. Pidin sen workshop- muotoisena, jotta sain mahdollisuuden kokeilla harjoitusten ohjaamista käytännössä myös ryhmätilanteessa. Tänä keväänä 2015 koulussamme järjestettiin laulajille suunnattu esiintymiskurssi. Kurssin ohjaajana toimi taideakatemian teatteri-ilmaisun päätoiminen tunti opettaja Minna Haapasalo. Kurssi oli erittäin hyödyllinen, ja sain sieltäkin käyttökelpoista havaintomateriaalia opinnäytetyöhöni.

2 MIELI, LIIKE JA ÄÄNI

Lilja – Viherlammen toimittamassa julkaisussa Ihminen ja musiikki esitellään mm. erilaisia tutkimuksia musiikin, liikkeen ja tunteen yhteyksistä. Musiikki aiheuttaa meissä luonnollisia fyysisiä reaktioita, esimerkiksi tanssimista ja taputusta. Tutkimusten mukaan audiomotoriset systeemit ovat linkittyneinä toisiinsa. Musiikin audittiiviset muodot saavat aikaan voimakkaita, synkronoituneita motorisia vasteita. Toisessa tutkimuksessa tutkittiin sitä, kuinka koehenkilöiden mielialan ja tunneilmaisun piirteet vaikuttivat heidän liikeilmaisuuksiinsa. Koehenkilöiden luonteenpiirteiden emotionaalinen ilmaisullisuus ja erityisesti positiivinen mieliala laajensivat ja lisäsivät liikkeitä. (Punkanen 2011, 58,61)

Aalto-yliopiston tutkijat teettivät tutkimuksen tunteiden aiheuttamista tuntemuksista kehossa. Tutkimus todisti, kuinka tunteet voidaan kirjaimellisesti tuntea kehossa. Aivotutkijat piirsivät tulosten perusteella kehokartan, jossa oli eri tunteita, kuten esim. ilo viha tai häpeä. Niistä näkyi eri väreillä, missä osissa kehoa tuntemukset lisääntyivät ja missä ne vähenevät. Tutkimuksiin osallistui yhteensä 701 ihmistä Suomesta, Ruotsista ja Taiwanista. Tulosten perusteella kaikki ihmiset universaalisti tunsivat saman tuntemuksen samassa kohdassa kehoaan. Kaikkein heikoimmin kehossa ilmeni toimintaa masennuksen, surun ja häpeän aikana. Voimakkaimmin koko kehon alueella tuntemuksia tunnettiin ilon, vihan ja rakkauden aikana. (Helsingin Sanomat 2013, Iltalehti 2014) Ihmisellä on valtavasti erilaisia tapoja ilmaista itseään ja tunteitaan. Laulaminen on näistä keinoista yksi parhaista. Kuten Koistinen osuvasti kiteyttää: ”Äänenkäyttö, laulaminen, katsekontakti, koskettaminen ja vapaa liikkuminen ovat jo ihmiskunnan aikojen alusta, olleet luonnollisimmat tunteidenilmaisun keinot” (2003,9).

Tutkimukset todistavat siitä, kuinka kokonaisvaltainen ja herkkä kehomme instrumentti on. Laulaminen ja laulajan ilmaisu on kokonaisvaltaista ja monipuolista toimintaa. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus. Stressaavassa ja ärsykkeiden täyttämässä maailmassa saattaa fyysinen tai psyykkinen tasapainomme järkkäytyä. Ihmisen henkinen tila vaikuttaa fyysiseen hyvinvointiin, ja huono fyysinen kunto vaikuttaa henkiseen tasapainoon. (Koistinen 2003,16) Nämä seikat

on tärkeää muistaa aina kun työskennellään äänen kanssa, opetetaan laulua tai ohjataan laulajan ilmaisua.

2.1 Laulajan ilmaisun erityispiirteitä

Näyttelijällä ja laulajalla on paljon yhteistä. Suurin yhtäläisyys on instrumentti eli oma keho ja ääni. ”Äänellä ilmaistuun viestiin jonka lähetämme, vaikuttaa paitsi sanojen sisältö, myös äänen väri, sävy, voimakkuus, painotukset, rytmi ja puhujan tunnetila” (Vehkalahti 2006,125).

Tapaamisessani Martina Roosin kanssa hän kertoi, että näyttelijä ja laulaja työskentelevät ikään kuin samalla alueella mutta ihan eri kielillä. Merkittävin ero on työskentely tavoissa. Laulaja tekee asiat tietyssä tempossa, tietyllä korkeudella, tietyllä voimakkuudella jne. Toisin sanoen sävelletty musiikki paljolti määrittelee laulamisen tulkintaa. Roos kertoi, että hänen laulajuudestaan on ollut hyvin paljon apua hänen näyttelijyyteensä siksi, koska musiikki on jäsenneltyä aikaa. Näyttelijän työstettävänä on ainoastaan teksti, jossa ei ole valmiiksi jäsenneltyä aikaa.

Silloin kun Roos työskentelee laulajien kanssa, hän käyttää mieluummin termiä laulajanilmaisu kuin teatteri-ilmaisu, koska niiden lainalaisuudet ovat erilaiset, vaikka yhtymäkohtiakin on paljon. Joskus hän käyttää myös termiä näyttämöilmaisu. Sekin termi voi kuitenkin olla harhaan johtava, koska voi olla kysymys konserttitilanteesta tai opetustilanteesta ym.

2.2 Ilmaisuharjoitukset laulutekniikan apuna

Osallistuin Ritva Eerolan äänifysiologian kurssille 21.11.2014. Kurssin luentomusitiinpanoista poimin seuraavat asiat. Laulutekniikkaa ei kannata erottaa musiikista, tunteista ja kokonaisilmaisusta. Laulussa tavoitellaan ns. tasapainoista ääntöbalanssia. Se tarkoittaa sopivaa suhdetta alapuolisen ilmanpaineen ja äänihuulten toiminnan välillä. Ilmaisun ohjelmoimana se pyritään saamaan automaattiseksi. Kauniin ja soivan äänen perusta on hengityksessä. Hengittäminen

tapahtuu automaattisesti kehon ulkopuolisen ja sisäisen paineen eron vuoksi. (Koistinen 2003,32) Laulaessa tarvitaan ääntöhengitystä, joka on aktiivisempaa ja kontrolloidumpaa suhteessa lepo hengitykseen. Tarvitaan mm. syvien vatsa- ja lantionpohjalihasten, selkälihasten, kylkivälilihasten ja pallean aktiivista yhteistoimintaa, jotta saavutetaan oikeanlainen ääntöhengitys laulaessa. Ulos hengittäessä ilman pitää virrata tasaisena ja jatkuvana musiikillisten fraasien mukana. (Koistinen 2003, 35) Sopivan ilmanpaineen saavuttamiseksi, hengityksen tulee tapahtua reaktiivisesti. Tällöin oikeiden lihasten yhteistyö pääsee tapahtumaan. (Koistinen 2003, 39)

Yllä olevassa perustellaan myös laulutekniikan kannalta sitä, että liikettä, toimintaa ja mielikuvia kannattaa käyttää lauluopetuksessa monipuolisesti ja runsaasti. Tapaamisessamme Roos kertoi osuvan mielikuvan siitä, kuinka fonaation opetus laulussa, irti mistään kontekstista, on kuin opettelisimme hymyilemään yksittäisillä oikeilla lihaksilla. Hymy tulee kuitenkin luonnostaan, jos mieleemme tulee esimerkiksi hauska ajatus. Laulussa samalla tavoin tarvitaan aina jotakin, joka laukaisee reaktion automaattisesti.

Laulaminen vaatii aktiivista lihastasapainoa ja hyvää lihasten liikkuvuutta. Mitä parempi tukilihaksisto, ryhti ja lihastasapaino laulajalla on, sitä kokonaisvaltaisemmin pystyy hengittämään (Koistinen 2003,40). Mikäli laulajalla on esimerkiksi virheellinen lantion asento, tai esimerkiksi heikko poikittainen vatsalihas, ongelmat laulussa ovat taattuja. Esimerkiksi lantion virheasento vaikuttaa kehossamme ketjumaisesti sekä ylös- että alaspäin. Syvien vatsa- ja selkälihasten heikkous taas aiheuttaa kireyttä esim. alaselän ja niskan alueelle. (Koistinen 2003, 21-22)

Heikot lihakset ja/ tai psyykkisten ongelmien aiheuttamat jännitykset ja lukot kehossamme aiheuttavat ns. hengityslukkoja. Johonkin kehon osaan kasautunut este ei päästä ilmaa virtaamaan vapaasti. (Koistinen 2003,37) Tämä voi aiheuttaa esim. liian kovalla paineella laulamista, tai sen, että hengitysyhteyttä ei saada tarpeeksi syväksi. Olen kokenut, että erilaiset toiminnalliset harjoitukset laulussa ovat auttaneet myös minua tiedostamaan äänenkäyttöäni estävät kehon ja mielen lukot. Laulajan ilmaisuharjoitusten avulla saadaan luotua keho-

ja tunneyhteys hausalla tavalla. Tunne ja liike aktivoivat kehon lihastoimintaa, mikä auttaa terveen ja tasapainoisen äänibalanssin löytymisessä.

2.3 Toiminnallisuus yhdistettynä laulamiseen

Tsehovin mukaan näyttelijän tulee löytää sensitiivinen keho, joka tarjoaa psyykelle impulsseja (Pätsi 2010,162). Pätsi muistuttaa näyttelijöitä siitä, kuinka mielen ja liikkeen tulisi aina olla kontaktissa toisiinsa, eikä liikettä tehdä vain liikkeen vuoksi (2010,11). Laulajankin on tärkeää muistaa, että mielen ja liikkeen tulee aina toimia yhdessä, ja niiden tehtävänä on tukea tervettä äänenkäyttöä. Laulajan hengityksen tulee olla jatkuvasti virtaava ympyrän muotoinen prosessi, jossa sulavasti yhdistyvät ajatus, lihas ja toiminto (Koistinen 2003, 37).

Opettaessani lauluoppilaita olen havainnut, että kaikki liikkeet tai toiminnot eivät sovellu kaikille tai kaikkiin tilanteisiin. Silloin olen varioinut liikkeitä tai keksinyt toisen liikkeen tilalle, sen mukaan, mikä oppilaalle on sillä hetkellä soveltunut parhaiten. Sopivan liikkeen löydyttyä se voi auttaa laulajaa vaikeissakin lauluteknisissä asioissa (Koistinen 2003,115). Liikkeet toimivat laulajalle ikään kuin sisäisenä peilinä. Ne havainnollistavat oppilaalle kehon sisällä eri suuntiin tapahtuvia asioita. Laulussa jalkojen maakontakti, tai ns. juurruttaminen, on tärkeää. Siksi esimerkiksi erilaiset alaspäin suuntautuvat liikkeet ovat hyviä, esim. niaaminen. Korkealle laulettaessa kurkunpää lähtee helposti nousemaan. Siihen auttaa esim. käsillä painaminen alaspäin. Sisäänhengityksen avaruuden säilyttämiseen voidaan käyttää apuna esim. sivulle suuntautuvia liikkeitä käsillä. (Koistinen 2003,117-118)

Valitsemissani harjoituksissa toiminta ja liike eivät toimi ainoastaan tukena laulutekniikalle, vaan palvelevat muitakin ilmaisuun liittyviä asioita. Vaikka toimintaa ja liikettä ei olisi valittu palvelemaan tarkoituksellisesti pelkästään laulutekniikkaa, niin usein se kuitenkin parantaa äänenlaatua automaattisesti. Tästä kerron hyvän esimerkin Haapasalon esiintymisvalmennus kurssilta, jossa monen laulajan äänenlaatu parani ja muuttui, kun he tekivät laulaessaan samanaikaisesti jotain toimintaa. Ohjaaja korjasi tai pyysi muuttamaan laulajan liikkumis-

ta tai fyysistä olemusta antamalla mielikuvan tai jonkin fyysisen toiminnon. Mielikuvana oli esim. ”ajattele että sinulla on raskas vyö lantiolla”, ja konkreettisena toimintana oli esim. ”kanna kasseja samalla kun kävelet”. Ohjaaja antoi ainoastaan toimintoja ja ehdotuksia oppilaille liittyen heidän fyysiseen olemukseensa, tai tapaansa seistä ja liikkua kappaletta laulaessa. Hän ei puuttunut äänentuotoon tai artikulaatioon. Teatteri-ilmaisun monipuolisena ammattilaisena Haapasalolla on erittäin harjaantunut silmä kehotoiminnan ja kehonkielen tulkinnassa.

3 KEHO JA ÄÄNI LÄMPIMÄKSI SEKÄ MIELI VALPPAAKSI JA VAPAAKSI

Heikkinen kirjoittaa, että leikin, draaman ja teatterin avulla kerromme tarinoita itsestämme, toisista ja maailmasta, jossa elämme. Tarinoilla on merkitystä, koska niiden avulla ymmärrys itsestä ja toisista kasvaa. Draamakasvatukseen kuuluu leikillisuus ja hauskuus, ja siksi siihen ei osata aina suhtautua vakavasti. Vaikka teoriassa uskotaan leikkiin opetuskeinona, niin käytännössä sille ei kuitenkaan anneta arvoa. (Heikkinen 2004, 57-58) Draamakasvatuksessa, niin kuin lauluopetuksessakin, juuri käytännöllä ja käytännön harjoituksilla on eniten merkitystä. Tapaamisessamme Roos kertoi mielipiteensä siitä, kuinka asioiden aikuismainen rationalisointi on yliarvostettu työkalu oppimisessa. Vaikka sekin on hyödyksi, niin se ei ole millään tavalla parempi tapa oppia, kuin oppiminen leikkimällä, esim. ”pomppien”. Itse olen kokenut erilaiset leikilliset ilmaisuharjoitukset sekä inspiroiviksi, hauskoiksi että hyödyllisiksi. Käytännön havaintoni perusteella niistä on ollut paljon apua myös lauluopetuksen yhtenä työvälineenä. Niitä käyttäessäni laulunopettamisesta on tullut entistä mukavampaa.

Joihinkin esittelemieni harjoitusten sisältöön kuuluu improvisointia. Kyseessä ei ole erityisen hienoja näyttelijän taitoja vaativat harjoitukset tai jazzimprovisaatio, vaan leikilliset harjoitukset, joita kaikki halutessaan osaavat. Improvisaatiossa on yksinkertaisesti kysymys toiminnallisesta oppimisesta ja hauskojen harjoitteiden tekemisestä (Routarinne 2004, 143). Routarinteen mukaan improvisaation hauskuus piilee siinä, että tekijöissä tapahtuu muutoksia, jotka ovat reaktiota toisten ilmaisullisiin tekoihin (2004, 10). Improvisointi rakentaa toimivaa vuorovaikutusta. Yhdessä tekeminen vähentää oman itsensä tarkkailua, jolloin focus siirtyy itse tekemiseen. (Routarinne 2004, 8) Kirjassaan Routarinne kertoo, kuinka improvisaatio on auttanut häntä kohtaamaan pelkoja, tunnistamaan omat ilmaisustrategiansa, murtanut luovuuden lukkoja ja rohkaissut kokeilemaan uutta (2004, 12).

Roos puhui siitä, että mikäli väitetään laulun olevan luovaa toimintaa, sisäiselle lapsellemme pitäisi antaa enemmän tilaa leikkiä. Ihmisillä on taipumus asettaa itselleen vääränlaisia sisäisiä rajoituksia ja kerätä liikaa suoritus paineita. Laulajana kannattaa keskittyä siihen, kuinka päästää itsensä vapaaksi näistä rajoista ja suorituskierrosta. Epäonnistumisen pelko on suurin este kaikelle luovalle toiminnalle (Routarinne 2004, 7). Ilmaisuharjoitusten avulla voi harjoitella hauskaa virheiden tekemistä. Se puolestaan voi vapauttaa tai lievittää virheiden ja epäonnistumisen pelkoa.

Oopperalaulaja ja kuuluisa laulupedagogi Dorothy Irwing kirjoittaa kirjassaan, kuinka hän on huomannut omaavansa kahdenlaista keskittymistä. On olemassa niin sanottua spontaania keskittymistä, joka aktivoituu kuin itsestään ilman tahtoa. Toinen tyyppi on tietoista keskittymistä, johon joutuu ikään kuin pakottaamaan itsensä, esimerkiksi silloin kun aloittaa harjoittelun. Hän kertoo sen kuitenkin lähes aina muuttuvan harjoittelun kuluessa spontaaniksi. Silloin harjoittelu muuttuu mukavaksi. (Irwing 2002, 69-70) Laulajan ilmaisuharjoitteet ovat innostavia ja mukaansa tempaavia, joten niillä on helppo laukaista oppilaalle niin sanottu sponttaani keskittymisen tila heti alusta lähtien.

Kuten alun tunnetutkimuksessa kävi ilmi, niin ilo on tunne, joka herättää kaikin eniten fyysisiä tuntemuksia ja toimintoja kehossa. Kaikkien ilmaisuharjoitteiden ohjauksessa opettajan tärkein tehtävä sekä yksilö- että ryhmätunnilla on luoda iloinen, innostava ja turvallinen ilmapiiri. Laulajan, niin kuin näyttelijänkin, instrumenttina on ihminen itse. Instrumenttia käyttäessään ihminen avaa itseään muiden ja itsensä nähtäväksi. (Vehkalahti 2006, 233) Kaikki laulajan ilmaisuharjoitukset, joita opinnäytetyössäni esittelen, ovat esimerkkejä. Erilaisia ilmaisuharjoitteita ja niiden variaatiomahdollisuuksia on loputon määrä, koska ihmisen luovuus on kuin pohjaton kaivo. Kaikkia niitä voi ja kannattaa varioida tilanteen ja tarpeen mukaan.

3.1 Kehotietoisuus

Koistinen puhuu siitä, kuinka tiedostamattomat jännitykset kehossamme, sekä erilaiset tunteiden ja mielen kahleet ovat katkaisseet kehoyhteyden. Voidaksemme olla tietoisia kehostamme meidän tulee elää aistiemme ja hengityksemme välityksellä niin, että sielu ja ruumis ovat harmonisessa sopusoinnussa. (Koistinen 2003,7) Laulua opettaessani ole havainnut, kuinka yllättävän monilla ihmisillä on heikko kehotuntemus. Kehotietoisuudella, kehotuntemuksella ja yhteydellä tarkoitan kehon kykyä tuntea hengitys ja hengityksen liike, sekä erilaiset fyysiset aistimukset, joita aiheuttavat esimerkiksi tunteet ja liikkuminen. Valitsemieni kehotietoisuusharjoitusten tarkoituksena on lämmittää hengityslihaksia ja avata kehon energiavirtoja. Lisäksi niiden tarkoitus on herätellä aisteja, sekä luoda läsnä oleva, keskittynyt ja rauhoittunut mieli. Olen kokenut tämän hyödylliseksi myös seuraaviin harjoituksiin siirryttäessä.

3.1.1 Tila- ja kehoaistimusharjoitus yksilö- ja ryhmätunnilla

Kävele rauhallisesti tilassa ympäriinsä ja katsele tarkkaavaisesti fyysistä ympäristöäsi. Tunne hengityksesi ja sen virtaus, mutta älä muuta tai korjaa sitä. Tunne jalkapohjat, varpaat ja kantapäät lattiaa vasten kävellessäsi. Aisti painovoiman alaspäin valuva tunne lihaksissa. Kuvittele, että luurankasi on kuin henkari, jonka varassa kaikki lihakset roikkuvat. Lattia ikään kuin kannattelee ja työntää eteenpäin. Aisti pohkeet, takareidet, lantio, selkäranka ja koko selän leveys. Aisti koko takalinjasi. Aistittuasi nämä voit pysähtyä haluamaasi kohtaan tilassa ja sulkea silmät. Aisti leukasi ja päästä se rennoksi. Samoin aisti silmänympäryslihakset ja kasvolihakset, ja päästä nekin rennoiksi.

Ala kevyesti hyppimään tai hytkymään paikallasi, ja ravistele kehoasi rennoksi ja samanaikaisesti päästä ulos juuri sellaista ääntä kuin sattuu tulemaan. Älä yritä tehdä tai miettiä ääntä, vaan päästä se vapaasti ns. alkuäänenä ulos. Sitteen, kun tunnet, että olet tehnyt hytkyttelyä tarpeeksi, voit avata silmät ja katsoa taas tarkkaavaisesti ympärillesi. Sen jälkeen aisti paikoillasi taas jalkapohjat

lattiaa vasten. Ala keinumaan jalkapohjillasi edestakaisin, tunne, miten ne rullaavat lattiaa vasten. Etsi tällä tavoin tukeva olo ja hyvä olo seistä niin, että kehon paino jakautuu tasapainoisen tuntuisesti jalkapohjille.

3.1.2 Tuli & Maa- harjoitus yksilötunnilla

Tuli

Seiso hyvässä ja tasapainoisessa ryhdissä. Sisäänhengityksellä nosta alhaalta kädet sivuille ja tuo ne sivuilta eteen, noin kaulan korkeudelle. Kuvittele käsiesi alle suuri pallo, jonka päällä kädet lepäävät. Uloshengityksen aikana kuvittele, että painat palloa veden alle ja päästät tasaista khoo.. ääntä. Aisti keskustasi, eli kehosi syvät tukilihakset aktiivisena. Äänen tulee kuulostaa tasaiselta, ikään kuin tulipolttimon ääneltä. Äänne, aspirointiäänteen kh jälkeen on o:n ja a:n välimuoto. Kohinaääntä tehdessä suu on rennosti auki. Harjoituskierto tehdään yhtäjaksoisesti hengitystä ja liikettä missään vaiheessa katkaisematta 3-5 kertaan.

Maa

Seiso hyvässä ja tasapainoisessa ryhdissä. Oikea käsi on ylhäällä, kämmenpuoli kohti lattiaa ja vasen käsi on alhaalla, kämmenpuoli kohti kattoa. Pitelet käsiesi välillä ikään kuin suurta palloa. Sisäänhengityksellä ikään kuin puristat palloa käsiesi välissä niin, että kädet lähenevät toisiaan. Käsien väliin jää noin kämmenen mitta. Uloshengityksen aikana päästät chhuuu- huminaäännettä ja kätesi loittonevat toisistaan rauhallisesti yhtäkaa, oikea ylös ja vasen alas. Aisti, kuinka kädet ja kehon keskiosa kasvavat takaisin pituuteensa. Kuvittele, että tuet käsilläsi maata ja taivasta aktivoiden kehosi keskustaa. Huminaäänteen pitää kuulua ja toimia tasaisena virtana. Harjoituskierto tehdään yhtäjaksoisesti hengitystä ja liikettä missään vaiheessa katkaisematta 3-5 kertaan.

Tein ensimmäisenä esittelemäni kehotietoisuusharjoituksen Roosin ohjaamana. Kehotietoisuusharjoituksen aikana aistin ja tiedostin paremmin hengitykseni liikkeen ja lihaksistoni. Tiedostin ja tunsin myös kehoni jännitystilat ja kireydet. Ne tuntuivat epämiellyttäviltä, ja tuli sellainen olo, että haluan päästä niistä eroon liikkumalla ja verryttelemällä. Siksi lisäsin esittelemääni versioon kehon ravistelun ja alkuäänen tuoton, mutta sen osion voi halutessaan myös jättää pois. Silloin kun menin tilanteeseen, jossa tapasin Roosin, minulla oli kiireinen ja stressaantunut olotila. Kehotietoisuusharjoituksen jälkeen tunsin, että minulla oli keskittyneempi ja rauhallisempi mieli. Roos kertoi, että vaikka kehotietoisuusharjoitusten tarkoituksena ei ole rentouttaa, niin on kuitenkin hyvä käydä rauhoittavassa olotilassa. Esimerkiksi leuan ja kasvojen rentouttaminen tuo aivoihin ihmiselle sellaisen viestin, että ei ole mitään vaaraa.

Teimme tuli- ja maaharjoituksen harjoitusoppilaani kanssa. Hän kertoi, että aisti ja tiedosti paremmin hengitykseen osallistuvat lihakset, esim. syvät vatsalihakset, koska harjoitus energisoi kehon keskustaa. Lisäksi hän kertoi, että harjoituksen jälkeen oli keskittyneempi olo.

3.2 Lämmittelyharjoitukset

Koistinen muistuttaa, että ilmaisharjoitukset eivät ole teatteria tai valmiita esityksiä. Leikin- ja eläytymisen avulla viritetään instrumentti ja opetellaan heittäytymään mielikuvituksen vietäväksi. (Koistinen 2003,162) Lämmittelyharjoituksissa tehdään mm. toiminnallista kehon- ja äänenlämmittelyä ja harjoitetaan keskittymistä. Toiminnan ja energian tulisi jatkua yhtenäisenä virtana, ei katkeilla tai ehtyä. Siksi olisi tärkeää, että siirtyminen harjoituksesta toiseen tapahtuisi mahdollisimman nopeasti ja mutkattomasti. (Vehkalahti 2006,185)

3.2.1 Soturiharjoitus yksilö- ja ryhmätunnilla

Ryhmässä tehtävä versio

Seisotaan piirissä niin, että väleissä on hiukan tilaa. Toimintavuorossa olevien kämmenet pysyvät kiinni koko harjoituksen ajan. Kädet toimivat ikään kuin soturin miekkana. Äänen ja liikkeen pitää tapahtua samanaikaisesti. Yksi henkilö piiristä aloittaa nostamalla kädet suorana pään yläpuolelle, kämmenet ovat vastakkain. Hän ottaa tiiviin katsekontaktin johonkin ryhmäläiseen niin, että tämä huomaa. Hän lähettää viestin sanomalla zing niin, että kädet menevät leikkavalla ja terävällä liikkeellä alas. Viestin vastaanottaja nostaa kädet terävällä liikkeellä takaisin pään yläpuolelle, ja sanoo saman aikaisesti zang. Viestin saaneen molemmilla puolilla olevat henkilöt reagoivat tähän sanomalla samaan aikaan fuij, ja tekevät terävän sivuttaisen liikkeen. Kädet tulevat kuviteltuna miekkana sivuilta keskelle vastaanottaja eteen. Aina kun joku tekee virheen, tai ei huomaa heti reagoida, kaikki huutavat iloisesti ”Jeee”!

Yksilötunnilla tehtävä versio

Pari seisoo vastakkain niin, että heidän välissään on sopivasti välimatkaa, jotta liikkeet pystyy tekemään ilman, että osuu toiseen. Toinen pareista lähettää viestin käsillä ylhäältä alas sanomalla zing, ja vastaanottaja ottaa vastaan nostamalla kädet ylös ja sanomalla zang. Tämä osa tehdään samoin kuin ryhmäversiossa. Sitten viestin vastaanottaja eli se henkilö, joka on nostanut kädet ylös, jatkaa tekemällä sivuttaisen ns. miekanisku liikkeen sanomalla samalla fuij. Liike tehdään joko alhaalla parin polvien korkeudella, jota pari väistää hyppäämällä ylös, tai ylhäällä kaulankorkeudella, jota pari väistää kyykistymällä alemmas. Toimintajärjestys on: lähettäjä zing- vastaanottaja zang, jatkaa sivuiskulla fuij – jota pari väistää ylös tai alas. Mikäli väistäjä ei huomaa väistää tarpeeksi nopeasti, vaan kuvitteellinen miekka pääsee ikään kuin osumaan, niin aloitus/lähetysvuoro zing vaihtuu ja kierto lähtee uudestaan alusta.

Harjoitus kannatta aloittaa hitaassa tahdissa, jotta pysytään perässä ja saadaan ideasta kiinni. Liikkeiden on hyvä olla mahdollisimman laajoja, jotta keho lämpi-

ää. Ennen kuin aloittaa tekemään varsinaista harjoitusta, kannattaa eri liikkeet käydä rauhassa äänteiden kanssa läpi, jotta tekijä ymmärtää miten ne tulee tehdä. Tämän jälkeen kannattaa selittää ohjeet rauhassa ja kysyä ovatko kaikki ymmärtäneet pelin säännöt. Sen jälkeen kannattaa käydä niin sanottu harjoitus kierros. Harjoituksen sujuessa tempoa voidaan hiukan nopeuttaa. Tärkein ja ihanteellisin tavoite on saada toiminnot virtaamaan sulavassa yhteistyössä, ilman jatkuvaa katkeilua. Harjoituksen voi päättää jonkun ajan kuluttua sitten, kun ohjaaja huomaa harjoituksen sujuvan. Lopuksi kaikki voivat antaa itselleen ja toisilleen aplodit.

Ohjatessani harjoitusta ryhmälle olin itse myös tekemässä sitä. Havaitsin, että harjoitus vaati paljon tarkkaavaisuutta ja valppautta. Jotkut oppilaista kertoivat, että heillä oli harjoituksen jälkeen valpastuneempi ja vireämpi mieli. Harjoituksen jälkeen myös itselläni oli kehossa lämmin ja mukava olo.

3.2.2 Palloharjoitus ja havainnot -yksilötunnilla

Harjoitukseen tarvitaan pallo. Harjoituksen voi tehdä kahdenlaisena versiona. Ensimmäinen versio, josta kannattaa aloittaa, on ns. opepallo. Siinä opettaja heittää pallon oppilaalle tehden samalla jonkin ääniharjoitus äänteen. Äänne tulee olla sellainen, joka aktivoi kehoa ja lämmittää hengityslihaksia. Oppilas heittää pallon takaisin opettajalle tehden saman äänteen eli matkimalla. Opettaja voi myös varioida heittotapaansa ja liittää siihen sopivan äänteen. Aluksi kannattaa ottaa vaikka kolme erilaista äännettä ja vaihdella niitä. Äänteet harjoitukseen voi aluksi vaikka suunnitella etukäteen. Harjoituksen edetessä tai myöhemmillä harjoitus kerroilla äännteitä ja heittotapoja voi lisätä ja keksiä improvisoiden yhä enemmän.

Toinen versio on impropallo tai dialogipallo. Tässä versiossa sekä opettaja että oppilas improvisoivat keksien erilaisia äännteitä palloa heittäessä. Mikäli ei keksi uusia, voi tehdä saman äänteen vaikka monta kertaa peräkkäin. Impropalloharjoitus voi olla myös ikään kuin ääntelydialogi, jossa toinen vastaa toiselle

käyttäen keskustelevia äänenpainoja ja sävyjä. Esimerkkiäänteitä opepalloon: fijuu, fuu, troij-joi, fram,bing, boing, bang, zing, zaap, zoop, trrum, iing jne.

Teimme palloharjoitusta Martina Roosin kanssa. Hän kertoi, että palloharjoituksessa on tärkeää pysyä tekemisen virrassa. Heittojen välissä ei pidä jäädä miettimään, miten seuraavaksi äänтелеe heittäessään palloa, koska muuten oppilas ehtii miettimään mitä seuraavaksi tulee, ja onkohan se vaikeaa jne. Havainnoin, että harjoitus on erinomainen tapa harjoittaa tekemisen virrassa pysymistä. Lau-lamisenkin tärkeimpiä asioita on, että se säilyy virtaavana ja muuttuvana, jotta musiikki elää. Teimme palloharjoitusta myös harjoitusoppilaani kanssa. Hän koki harjoituksen hauskana ja vapauttavana. Liikkuvan focuksen seuraaminen vapauttaa toimimaan ja auttaa myös kehollistamaan toiminnan (Vehkalahti s.159).

3.2.3 Kaikupeiliharjoitus ja havainnot yksilötunnilla

Opettaja ja oppilas seisovat vastakkain niin, että välillä on sopivasti tilaa tehdä liikkeitä. Opettaja alkaa hitaasti tuottamaan ääntä ja liikettä, joita oppilas seuraa peilikuvan omaisesti. Ennen tätä vaihetta ääniharjoitus on kuitenkin hyvä käydä läpi ilman liikettä, varsinkin jos se ei ole tuttu. Myös liike voidaan tehdä ensin erikseen ilman ääntä. Varsinaisessa harjoituksessa on hyvä aloittaa hyvin rauhallisessa tempossa, jotta oppilas pysyy mukana. Harjoitus voidaan tehdä myös helpompana versiona niin, että ensin opettaja tekee liikkeen ja äänen, jonka jälkeen oppilas toistaa sen perässä. Peiliharjoitus voidaan tehdä myös improviisaatio harjoituksena, jolloin molemmat keksivät vuorotellen mahdollisimman yhteensopivan liikkeen ja äänen, mitkä tehdään vuoron perään tai samanaikaisesti.

Tätä harjoitusta varten kannattaa päästää luovuus irti ja miettiä hauskoja, mutta äänentuottoa auttavia liikkeitä myös etukäteen. Täytyy kuitenkin olla valmis varioimaan tai muuttamaan niitä tilanteen mukaan. Silloin, kun opettaja huomaa, että jokin liike ja ääni yhdistelmä ei toimi, niin tässä harjoituksessa sen muuttaminen on helppoa. Aluksi ääniliikesarjat voivat olla lyhyempiä ja kokemuksen

karttuessa niitä voi pidentää. Tässä harjoituksessa esimerkiksi kaikenlaiset ääniliut ovat hyviä ja helppoja sisällyttää liikkeeseen.

Esittelen muutamia esimerkkejä siitä, minkälaista liikettä, ääntä ja mielikuvaa käytin workshop- tunnilla Emma Virran kanssa ja muutaman muun lauluoppilaani kanssa. Aluksi teetin Virralle edellä kuvaamiani harjoituksia siten, että istuin itse vain pianon takana. Pian tilanteen jälkeen oivalsin kuitenkin, että tämän tyyppissä harjoituksissa on tärkeää, että myös opettaja osallistuu toimintaan. Ilman opettajan antamaa rohkaisevaa esimerkkiä tilanne voi olla jollekin oppilaalle kiusallinen. Silloin, kun opettajakin heittäytyy estoitta leikkiin, niin myös oppilaan kynnys harjoitusten tekemiseen madaltuu. Se voi myös rakentaa oppilaan ja opettajan välistä luottamusta. Lähes kaikki kuvaamani seuraavat esimerkit ovat oman mielikuvitukseni tuotetta. Ne ovat hauskoja, mutta vaativat heittäytymistä ja leikkimielistä. Olen pyrkinyt miettimään harjoitusesimerkit myös sen kannalta, kuinka ne voisivat palvella lauluteknisiä asioita.

Mielikuvana piirretään ääntä. Piirretään kädellä ilmaan ääntä. Tässä voi tehdä monenlaisia liukuja äänellä. Liukuja voidaan tehdä esim. m, ng, tai soinnillisilla äänteillä kuten z. Niiden loppuun voidaan tehdä jokin vokaali, esim. zzzaa. Sitteen voidaan mennä pelkillä vokaaleilla erilaisia ja eri pituisia asteikkoja, esim. i-vokaalilla kromaattista asteikkoa ylös ja alas terssin tai kvintin verran.

Mielikuvana ollaan sireenikone. Kädet tai vain toinen käsi tekee sivuilla hidasta veivaavaa liikettä ikään kuin pyörittäisi raskasta kampea. Ng- äänteellä tehdään liukuja korkealle ja matalalle, matkitaan ikään kuin sireenin ääntä. Silloin, kun kädet pyöritysliikkeessä ovat ylhäällä, niin äänellä ollaan matalalla, ja kun kädet ovat ylhäällä, niin äänen kanssa ollaan korkealla. Eikä ajoitus ole niin tarkkaa, kunhan pyöritysliike ja ääni kuitenkin synkronisoituvat. Harjoitusta voidaan kasvattaa ja laajentaa sitä tehtäessä. Eli lähdetään liikkeelle laajuudeltaan pienemmästä liikkeestä ja kasvatetaan sitä pikkuhiljaa. Äänellä lähdetään liikkeelle pienestä korkeuden ja mataluuden erosta, ja korkean ja matalan eroa kasvatetaan liikkeen laajentuessa.

Mielikuvana poimitaan hedelmiä. Kurkotetaan käsillä ylös, lauletaan kolmisoinnulla alas boing, boing, boing, niitään jaloista alas, laitetaan hedelmät lattialla olevaan kuviteltuun koriin, ja jatketaan samasta äänestä mihin jäätiin kolmisointua ylöspäin laulamalla bing, bang, bong. Harjoitus tehdään yhtäjaksoisesti ilman keskeytyksiä ja voidaan toistaa muutamia kertoja.

Mielikuvana ollaan venytteleviä kissoja. Venytetään lyhyin venytyksin, vuoroin vasenta ja oikeaa kättä, ensin jonkin aikaa eteenpäin, ja sitten kummallekin sivulle. Sitten voi tehdä myös niin, että kädet venyttelevät vuoronperään ylöspäin ja alaspäin. Kannattaa tehdä yksi suunta kerrallaan yhdistettynä ääneen. Lauletaan kolmisointu alas sitkeällä legatolla, mau-mau- mau. Pidempi versio on niin, että lauletaan glissandona kvintti alhaalta ylös, ja kolmisointua alas staccatolla, mijaaau- mau-mau mau. Legatoa laulaessa liike on kissamaisen sitkeä ja venyttelevä. Staccato alastulossa on nopeampi vasemmalla ja oikealla kädellä vuorotteleva liike.

3.2.4 Ihmekoneharjoitus ja havainnot ryhmätunnilla

Ryhmä jaetaan kahteen tai useampaan ryhmään. Sopiva ryhmän koko on noin 3-6 henkilöä. Jokaisessa ryhmässä on saman verran ihmisiä. Ohjaajalla on lappuja, joihin on kirjoitettu erilaisia ihmekoneen tuottamia asioita tai tunnetiloja. Sana lapulla voi olla melkein mitä vaan, esim. lentävä lohikäärme, laiva, ralliauto, avaruusolio, unelma, satulinna, cocktailkutsut, ihastuminen, kaipaus jne. Kukin ryhmä nostaa yhden lapun, mutta ei paljasta sitä toisten ryhmien jäsenille. Jokaisen ryhmän tehtävänä on rakentaa sellainen mielikuvituksellinen kone, joka tuottaa lapussa olevaa aihetta. Ryhmäläisille annetaan noin 5 minuuttia aikaa suunnitella konetta. Koneiden ei tarvitse olla todellisia olemassa olevia, vaan ne voivat olla ihan minkälaisia tahansa. Jokainen ryhmän jäsen koskettaa vähintään yhtä ryhmän jäsentä koneen osana. Jokaisen ryhmän jäsenen tulee tuottaa jotain ääntä tai liikettä koneen osana. Ääni tai liike voi olla sama tai eri kuin muilla ryhmänjäsenillä, riippuen siitä minkälainen koneen osa on. Koneessa saa olla rytmikkyyttä, melodiasia tai harmoniasia, mutta ei tarvitse olla, koska

tässä harjoituksessa ei ole oikeaa tai väärää. Sanoja ei saa käyttää, vain ään-teitä. Pyrkimys on, että kone ilmaisisi mahdollisimman havainnollisesti sitä ai-hetta, mitä se tuottaa. Sitten kun koneet on valmiita, jokainen ryhmä esittää vuorollaan koneen muille ryhmille, ja muut voivat arvata mitä kone tuottaa.

Tämänkin harjoituksen teetin seminaarityössäni lauluopiskelijoille. Monet heistä kokivat harjoituksen hauskana ja inspiroivana. Eräs ryhmäläinen kertoi, että se vapautti fyysistä luovuutta yhdessä tekemisen ja spontaanin ilmaisun kautta. Hänestä oli erityisen hauskaa se, että vaikka oma liike ja ääni tuntuivat kuinka hölmöiltä, niin osana yhdessä rakennettavaa kokonaisuutta, ne olivat toimivia ja hienoja.

3.2.5 Karaktäärikättelyharjoitus ja havainnot ryhmätunnilla

Kävelkää tilassa vapaasti. Aina, kun tulette jonkun henkilön kohdalle, niin kät-telette, katsotte silmiin, ja sanotte hyvää huomenta. Jonkun ajan kuluttua jatkatte samaa toimintoa, mutta niin, että resitoitte eli puhelaulatte toivottaen hyvää huomenta. Seuraavaksi saatte ohjeita siitä, minkälaisia kävelijöitä, kättelijöitä ja hyvän huomenen puhelaulajia olette. Harjoituksen toiminta ei saa pysähtyä missään vaiheessa, vaan ohjaaja antaa ohjeet toiminnan aikana. Ideana on, että saman harjoituksen aikana tehdään useampi eri tyyppi. Seuraavassa luet-telen esimerkkejä siitä, millaisia eri tyyppisiä ryhmäläiset voivat esittää. Harjoitus kannattaa aina päättää positiiviseen tyyppiin.

- letkeä ja rento
- kiireinen ja hermostunut
- ujo ja epävarma
- todella itsevarma ja iso egoinen
- iloinen ja innostunut

Tämänkin harjoituksen ohjasin seminaarissa pitämässäni workshopissa. Ha-vaitsin, että nimenomaan vuorovaikutus aiheutti sen, että ohjattavat olivat teke-misessä täysin sisällä. Kaikki vaikuttivat siltä, että heidän oli helppoa heittäytyä

eri tyyppeihin ja vaihtaa tyypistä toiseen. Eräs ryhmäläisistä kertoi, että oli helppoa toteuttaa erilaisia tunnetiloja äännellessä, koska turha miettiminen jäi pois. Hän koki tämän johtuvan juuri sponttaanista vuorovaikutuksesta ja kertoi, että yksin laulaessa muutoksen tekeminen on haasteellisempaa. Harjoitusta ohjattessani kuulin äänissä, eleissä ja ilmeissä vahvasti juuri niitä tyyppejä, joita pyysin tekemään. Hämmästyttävää oli myös se, miten toimivasti ja selkeästi muutokset oppilaiden ilmaisussa näkyivät ja kuuluivat toisesta olotilasta toiseen siirryttäessä.

4 HARJOITUKSIA AVUKSI LAULUJEN TULKINTAAN

Teatterimuotojen kehittäjillä on erilaisia mielipiteitä siitä kumpi tapahtuu ensin, ulkoinen esittäminen vai toiminnan syiden sisäistäminen. Ohjaaja Stanlavinski muutti käsitystään työnsä aikana. Hän päätyi ajatukseen, jonka mukaan esiintyjä ensin tekee jotain ja tästä teosta seuraa sisäinen reaktio. (Vehkalahti 2008,148) Pätsi kirjoittaa siitä, kuinka näyttelijä voi lähestyä roolihenkilöä ja tarinaa sekä sisäisten mielikuvien avulla että ulkoisesti kehonkielen avulla (2010, 11).

Seuraavia harjoituksia, joista kerron esimerkkejä, voitaisiin kutsua myös nimellä karaktääriharjoitukset. Niihin kuuluu myös edellä esittelemäni karaktäärikättelyharjoitus. Karaktääriharjoituksissa tehdään erilaisia fyysisiä laatuja. Toisinsanoen voidaan esittää erilaisia esineitä, materiaaleja tai tehdä jotakin fyysistä toimintaa. Roosin mukaan erilaiset toiminnalliset harjoitukset lauluissa alkavat välittömästi liittyä tulkintaan koska oppilas alkaa muodostamaan sitä mielessään. Fyysinen toiminta herättää tunteita. Tämä johtuu siitä että ihmisen tunnemuisti on kehossa. Harjoitukset joissa on mukana toimintaa tai liikettä voivat auttaa myös siinä että laulettava musiikkikappale jää paremmin lihasmuistiin.

4.1 Teksti ja musiikki

Yksi tärkeimmistä esiintyvän laulajan tehtävistä on herättää musiikin ja tekstin välinen suhde eloon. (Burgless&Skillbeck 2000,119) On siis tärkeää huomioida myös sävelletyn musiikin tuoma informaatio tekstisisällön tulkinnassa. Toisinsanoen, mitä säveltäjä haluaa sanoa tekstin tulkinnasta? Kannattaa esimerkiksi miettiä, mitä sanoja säveltäjä on halunnut erityisesti painottaa tai korostaa? Antaako sävelletty musiikki esimerkiksi viitteitä ns. piilotekstistä? Piiloteksti on varsinaisten tekstin sanojen merkityksen takana oleva toinen esim. vastakkainen merkitys.

Kerran lauloin kaksi laulua, jossa oli tekstinä sama runo mutta sävellykset olivat tunnelmaltaan lähes vastakkaiset. Toisessa musiikin tunnelma oli hyvin synkkä

kun taas toisessa se oli rauhallinen ja toiveikas. Tämä vaikutti tekstin tulkintaan valtavasti. Tekstiä tulkitessa kannattaa kirjoitetusta musiikissa huomioida mm. seuraavia asioita: tempo ja dynamiikka merkinnät, fermaatit, toistuvat rytmiset karakterit, sävellajien ja harmonian vaihdokset, toistot ja sekvenssit sekä musiikilliset huippukohdat (Burgless&Skillbeck 2000, 114-115). Kannattaa myös miettiä kertovatko musiikilliset elementit ja karakterit jotain laulun kertojasta, roolihenkilöstä tai muista tarinassa esiintyvistä henkilöistä? (Burgless&Skillbeck 2000, 148).

Muusikin ja tekstin antamia viitteitä ei kannata kuitenkaan tulkita liian kirjaimellisesti, koska laulussa on aina tilaa myös laulajan omalle tulkinnalle. Luovana taiteilijana on hyvä muistaa kysyä myös itseltään mitä itse haluan laulussa ilmaista. Joskus laulaja voi tehdä myös tietoisien valintojen ja jättää huomioimatta jonkun musiikillisen merkinnän esim. nyanssimerkinnän. Tämä valinta tietysti kasvattaa laulajan vastuuta tulkinnan vakuuttavasta ja focusoidusta esittämisestä. (Burgless&Skillbeck 2000, 117-118) Haapasalo muistutti esiintymikurssilla siitä, että laulajan tulee tehdä tietoisia valintoja esitettävän laulun tekstisisällön tulkinnasta. Siihen liittyvät sekä omat tulkintakannat, että säveltäjän tulkintakannat. Laulajan tehtävänä on muodostaa selkeä kokonaiskuva laulun tulkinnasta ensin itselleen. Tämän jälkeen se on mahdollista välittää uskottavasti myös yleisölle.

Roos puhui siitä, että laulun teksti ei voi olla pitkää samanlaista pötköä, jossa ei tapahdu painotuksia ja muutoksia äänensävyssä jne. Tällöin laulu ei sisällä elävää ja kokonaisvaltaista informaatiota joka välittyisi yleisölle. Toisinsanoen sellainen on yleisön kannalta tylsää kuultavaa, johon saattaa vaikka nukahtaa. Yhtenä konkreettisenä apukeinona tekstin elävään ja informatiivisen ilmaisun avuksi on yksinkertaisesti se, että jakaa tekstin pienempiin osiin. Seuraava kuvaamani esimerkki tähän liittyvästä harjoituksesta on yksi erinomainen keino jäsentää tekstiä ja sen sisältöä.

4.1.1 Jaksotusharjoitus ja havainnot

Roos antoi tehtäväkseni purkaa kassi, joka oli täynnä kirjoja. Aloitin purkamaan kassista yhden kirja, sitten keskeytin purkamisen ja lauloin laulusta yhden fraasin. Purin taas seuraavan kirjan, ja sitten lauloin seuraavan fraasin jne.

Havaitsin, että tämä yksinkertainen harjoitus jäsensi tekstiä ja tekstisisältöä ihmeellisellä tavalla. Ehdin miettimään, mitä laulun tekstissä sanotaan, ja sitä miten teksti- informaation tulee jäsentyä. Lisäksi tunsin, että fyysinen käsillä tekeminen vapautti kehoani, jolloin myös laulaminen tuntui helpolta. Kuuntelin myöhemmin nauhalta ja havaitsin, että äänenlaatuni oli harjoitusta tehdessä kirkas ja vapaan kuuloinen. Kassipurku oli yksi esimerkki ns. jaksotusharjoituksesta. Yksinkertaisia toimintoja tekstin jäsentämisen apukeinoksi voi keksiä vaikka kuinka paljon. Se voi olla esimerkiksi tuolien nostelua tai tuoleilta istumista ja nousemista jne.

4.1.2 Olomuotoharjoitus ja havainnot

Olomuotoharjoituksessa toimintaohjeeksi annetaan jokin esine tai asia, joka on tietynlainen eli adjektiivi tai substantiivi. Roos antoi minulle yksinkertaisen ääniharjoituksen. Aloin kävellä tilassa. Sen jälkeen hän antoi minulle toimintaohjeeksi erilaisia esineitä. Hän kuitenkin pyysi, että itse kuvittelen tarkkaan mielessäni, millainen esine kulloinkin on kyseessä. Ideana oli siis ilmaista fyysisellä olemuksella ja liikkumatavalla pyydettyä esinettä ääniharjoitusta laulaessa. Ensin olin painava, sitten pallo, sitten keppi, ja lopulta olin kangas. Oli tärkeää löytää ensin esinettä edustava fyysinen olemus ja tapa liikkua.

Ääneni ja tuntemukseni kehossa muuttuivat hämmästyttävällä tavalla. Jokaisen esineen kohdalla ääneni sävy kuulosti täysin erilaiselta. Kuulin ääneni muutokset myöhemmin nauhalta, jolle olin äänittänyt tapaamisemme. Harjoituksen aikana en ajatellut laulamista, vaan huomioni suuntautui täysin toimintaan. Tietoinen oman äänen ja kehon kontrollointi jäi kokonaan pois. Ohjasin saman harjoituksen seminaarin workshopissa Virralle. Minä ja jotkut lauluopiskelukollegani

yleisöstä huomasimme muutokset Virran äänessä olotilan vaihtuessa toiseen. Muutoksen lisäksi lauluopiskelijat laitoivat merkille, että myös äänenlaatu parani huomasti monessa kohdin harjoituksen edetessä.

Muutosta laulun ilmaisuun voi hakea myös vastakohtaisista olomuodoista. Silloin toimintaohjeeksi voidaan antaa esim. sulaa - kasautua, kutistua - kasvaa, painavasta -kevyeksi. Näissä muutos voidaan tehdä pikkuhiljaa, liukuen toisesta olomuodosta toiseen, esim. painavasta hiukan vähemmän painavaan, sitten kevyeksi, sitten vielä kevyemmäksi jne. Liikkeen on hyvä kasvaa fyysisesti asteittain laajemmaksi. Lopulta muutoksen on hyvä tuntua koko kehossa. Tein myös tällaisen harjoituksen Roosin kanssa. Tässä lauloin jo laulua. Sain ohjeeksi sulaa, sitten kasautua takaisin, ja lopuksi kasvaa vielä suuremmaksi.

Havaitsin, että erityisesti kasautuminen ja kasvaminen suureksi auttoivat siinä, että sain helposti luotua laulufraaseihin paremmin legatolinjaa. Roos kertoi huomannensa, että äänensävyini laulussa oli todella koskettava sulamisen loppuvaiheessa, silloin kun olin vajoamassa kyykkyasentoon.

Harjoituksessa leikitellään erilaisilla olotiloilla ja niiden muutoksella. Harjoitusta voi ja kannattaa käyttää sekä lauluissa että ääniharjoituksissa. Roos muistutti, että yleisin ongelma laulua ilmaistaessa on se, että laulaja jumiutuu tekemään ja ilmaisemaan samalla tavalla. Kuitenkin juuri muutos on mielenkiintoista laulussa, musiikissa ja ylipäänsä ilmaisussa. Tekstisisältö ja laulaminen on jatkuvan muutoksen virtaa, ja siihen täytyy sopeutua, muuten esityksestä tulee jäykkä, pönöttävä tai päälle liimattu vaikutelma, Roos kertoo.

5 LAULAJAN ILMAISUN FOCUS

Haapasalon esiintymiskurssilla käsitelimme aihetta laulajan ilmaisun focus. Fokusella tarkoitetaan sitä, että informaatio välitetään, tai ilmaistaan jollekin, tai jotakin vasten. Laulua esittäessä tärkein tehtävä on välittää informaatiota. Roos muistuttaa, että silloin jos laulaja keskittyy esimerkiksi omaan ääneen, melodian tai rytmin oikein tekemiseen, hän ei voi samanaikaisesti keskittyä ilmaisemaan tekstin informaatiota. Se, mihin laulaja milloinkin keskittyy, riippuu hyvin paljon tilanteesta, ja on täysin sallittua. Varsinkaan harjoiteltaessa huomiota ja keskittymistä ei pysty, eikä kannata jakaa liian monen asian kesken yhtä aikaa. Roos kertoo, että on kuitenkin hyvin tärkeää oppia tiedostamaan, missä huomio tai focus milloinkin on, ja tekemään tietoisia valintoja sen suhteen. Fokusensa esille ja tietoisuuteen tuominen oppilaille on yksi tärkeimmistä asioista, johon hän pedagogina keskittyy.

Epäonnistumisen pelon ei tule estää mieltämme ja kehoamme toimimasta vapaasti. Uuden oppiminen ei oikeastaan ole edes mahdollista ilman virheitä ja epäonnistumisia. Mitä vähemmän pelkää virheitä, sitä vähemmän niitä myös tekee. (Routarinne 2004, 71-73) Epäonnistumisen pelko on käännettynä onnistumisen pakkoa. Tällöin tietoisuus on suuntautunut tavoiteltavaan lopputulokseen. Silloin tekeminen voi muuttua suorittamiseksi, jossa asettaa itselleen vaatimuksia ja ehtoja. (Routarinne 2004, 44,58) Tässä tapauksessa esimerkiksi laulaminen ja ilmaisu voi muuttua huolen sävyttämäksi suorittamiseksi. Itselleni on käynyt näin useita kertoja.

Haapasalo muistuttaa, että varsinkaan esitystilanteessa laulajan ei ole hyvä keskittyä omaan itseen, yleisön miellyttämiseen, esityksen päämäärään ja/ tai siihen kuinka onnistuu suorituksessaan. Silloin kun on keskittyneessä vuorovaikutuksessa suuntautuneena toimintaan, ihmisellä ei ole havaintoa itsestään tai omasta ilmaisutavastaan. Tästä johtuu esimerkiksi kauhistusreaktio tai yllättyminen kun näkee videokuvaa tai kuulee itseään tallenteelta ensimmäisiä kertoja. Aktiivisen vuorovaikutuksen aikana, toimintaan keskittyneenä, ihminen on liikkeen, muutoksen ja kehityksen tilassa. (Routarinne 2004, 27-28) Tällöin esi-

merkiksi laulaja rentoutuu ja vapautuu ilmaisemaan tekstisisältöä paremmin, eikä keskity esimerkiksi oman äänensä tarkkailuun ja kuunteluun. Toisinsanoen erilaiset fyysiset toiminnot laulaessa muodostavat focusvasteen. Toiminnan avulla harjoitellaan tiedostamaan ja muodostamaan focus, vaikka liikkeistä myöhemmin esitystilanteessa luovuttaisiinkin.

5.1 Toiminta laulajan focuksena –havaintoja

Seuraavaksi laulaessani laulua Roos antoi minulle tehtäväksi erilaisia toimintoja, verbejä esim. naura, itke, pidätä aivastusta, lyö, hyväile omaa kättä jne. Harjoituksessa koin, että näiden erilaisten tekemisten kautta vapautui tunteita. Toiminnoista heränneet tunteet synnyttivät mielikuvia roolihenkilöstä ja tarinasta, joiden avulla rakensin mielessäni kappaleen tulkintaa. Koin että melkein kaikki toiminnot ja niistä heränneet tunteet liittyivät tekstintulkintaan mutta näkökulma ikään kuin muuttui sen mukaan, mitä toimintoa tein milläkin hetkellä. Ohjasin myös teatteriopiskelija Virran tekemään saman harjoituksen. Harjoituksen jälkeen hän kertoi, että se auttoi toisaalta rentouttamaan kehoa ja toisaalta aktivoi sitä. Tämä puolestaan vaikutti niin että myös äänentuotto helpottui, jolloin äänenlaatu parani.

Tekeminen voi myöskin liittyä laulettavan laulun tekstisisältöön. Toisinsanoen se voi olla laulunkertojalle tai roolihenkilölle ominainen tapa liikkua. Se voi olla jotakin mitä henkilö tarinassa tekee tai se voi liittyä tarinan tapahtumiin. Tällöin toiminnot palvelevat tulkinnan muodostumista. Esimerkiksi Virta lauloi laulua, jonka tekstissä kuljettiin pellon laidalla. Mielikuvaksi ja fyysiseksi toiminnoksi lauluun annoin hänelle: ”kaiva peltoa lapiolla”. Roos rohkaisi luottamaan omaan mielikuvitukseen ohjauksessa. Silloin jos opettaja huomaa että oppilas on innoissaan, niin voi välillä keksiä kontrassoivaakin tekemistä laulussa. Silloin kun löytää todella sopivan toiminnan kappaleelle, joka tuo esille hienoja sävyjä äänessä ja kehonilmaisussa, on tärkeää muistaa sanoa siitä oppilaalle.

5.2 Toiminta kehon liikkeen ja kehoilmaisun tasapainottajana

Erilaista tekemistä lauluissa kannattaa valita myös opiskelijan fyysisen olemuksen ja liikkumattoman perusteella, tasapainottamaan kehon toimintaa. Kehon kieli vaikuttaa paljon siihen, minkälainen kuva yleisölle välittyy esitettävästä kappaleesta ja laulunkertojasta tai roolihahmosta. Irving kirjoittaa, että esiintyjän kehon kieli herättää välittömästi assosiaatioita yleisössä. Ruumiilliset viestit saavuttavat yleisön nopeammin kuin sanat. (2002, 113) Mikäli opettaja huomaa, että esimerkiksi oppilaan kädet ovat liikkumattomat tai jäykät, oppilasta voi pyytää tekemään jotain käsillään. Käsien sanotaan olevan sydämen jatke, joten niiden liike voi vapauttaa laulajan ilmaisua. Opettajan kannattaa myös tarkkailla liikettä tai liikkumattomuutta kehossa toiminnan aikana. Esimerkiksi yhdessä toimintaa sisältäneessä harjoituksessa Roos huomasi, että käytin vain toista kättäni, ja hän pyysi minua ottamaan molemmat kädet käyttöön. Toiminnan, minkä kappaleeseen valitsee, on hyvä olla tarpeeksi yksinkertaista, niin ettei sitä tarvitse liikaa miettiä. Sen on kuitenkin hyvä olla aktivoivaa siten, että se ottaa lihaksiston oikealla tavalla käyttöön.

5.3 Havaintoja laulajien esiintymiskurssilta

Haapasalon ohjaamalla laulajille suunnatulla esiintymiskurssilla tein paljon havaintoja siitä, miten erilainen toiminta voi auttaa laulajaa focusoimaan ja tasapainottamaan kehoilmaisuaan. Tälläkin kurssilla havaitsin, että monella laulajalla myös ääni vapautui ja siihen tuli lisää sävyjä toiminnan aikana.

Kurssilla ohjaaja havaitsi, että monilla laulajilla oli yläkropan jäykkyyttä tai jäähmettyneisyyttä ja liikkumattomuutta käsissä. Siksi hän antoi monelle jotakin tekemistä käsille. Yhdelle laulajalle hän antoi tehtäväksi kasata tuolipino laulaessa. Tehtävä liitettiin myös tarinaan siten, että tuolit edustivat henkilöä jota aarian kertoja puhutteli. Laulaja sai tekemisestä focusvasteen, joka vapautti kehon ja äänen ilmaisua. Kehonkielestä ja äänestä välittyi selkeämmin kyseisen kappaleen

leen tunneilmaisu. Ero siihen kun laulaja lauloi ilman toimintaa ja toimintoa tehdessä oli valtava.

Joillakin laulajilla erityisesti surua, kaipausta ja epätoivon tunnetta sisältävissä lauluissa saattoi kasvoilla ilmetä jännitystä ja kiristelyä otsan ja silmien alueella. Haapasalo sanoi, että tunneilmaisu olisi hyvä saada laskeutumaan alemmas rintakehään. Joillain laulajilla kehon toiminta oli liian yläpainoitteista, jolloin laulaja pyrki laulaessaan ikään kuin ylöspäin, vähän niin kuin olisi lähdössä lentoon. Tällaisessa tilanteessa Haapasalo antoi jotakin ankkuroivaa tai juurruttavaa toimintaa. Se oli esimerkiksi tuolien painamista kohti lattiaa.

Eräs sopraano lauloi kurssilla Musettan aariaa oopperasta La Bohème. Musetta oli kahvilassa, jossa oli hänen entisiä rakastettujaan. Musetta halusi saada yhden itselleen erityisen miehen mustasukkaiseksi flirttailemalla toisille miehille. Laulaja sai tehtäväkseen aariaa laulaessaan purkaa tuolipino ja asettaa tuolit riviin. Tuolit ikään kuin edustivat Musettan entisiä rakastettuja kahvilassa. Laulajan piti ikään kuin flirttailla tuolien kanssa. Välillä hän saattoi istua niille, ja jotain tuolia hän saattoi vain hipaista vihjailevasti jne. Kuvaamassani esimerkissä toiminta focusvasteena vapautti laulajan luontevaan ja rooliin sopivaan kehonilmaisuun. Lisäksi toiminto yhdistyi laulun tarinaan, ja näin palveli tulkinnan muodostamista, moneltakin kannalta. Mielestäni tämä on esimerkki erinomaisesta harjoituksesta, koska tässä yhdistyy kaikki oleellinen siitä, mikä auttaa laulajaa saamaan ilmaisunsa näkyväksi.

5.4 Kuka laulaa ja kenelle?

Haapasalon kurssilla tuli esille se, kuinka tärkeää on määrittää kuka laulunkertoja on ja kenelle tämä laulaa? Lisäksi tekstisisällöstä on tärkeää tiedostaa tai määritellä, mitä kertoja tekee ja mikä on tämän pyrkimys? Silloin, kun laulun tekstinä on esimerkiksi runo, eikä ooppera tai musikaali, jossa on valmiina tarina ja roolihahmot, tulee laulajan muodostaa ne itse mielikuvissaan. Itse asiassa kaikki kuvaamani esimerkit laulukappaleissa tehdyistä toiminnallisista harjoituk-

sista auttavat laulajaa muodostamaan mielikuvissaan nämä tärkeät focusvas-
teet, eli sen kuka kertoo ja kenelle kerrotaan.

Itselläni on laulaessa ja esiintyessä haasteena mm. silmien ja kasvojen ilmeiden
vapaa, elävä ja avoin ilmaisu. Laulaessani olen alkanut enemmän tiedostaa sitä
missä focukseni on, tai onko minulla focusta? Se, että olen alkanut kiinnittä-
mään huomiotani tiedostetummin siihen, kuka laulussa on kertoja ja kenelle hän
laulaa, on auttanut minua saamaan katsettani ja kasvojeni ilmeitä avoimemmin
esiin. Toisinsanoen silloin, kun katseella on jokin focus, oli se sitten oikea tai
kuviteltu, se avartaa silmiä katsomaan jotakin.

Haapasalo antoi kurssilasille neuvoksi, että kertojaksi kannattaa ajatella jokin
ihminen, jolla on jokin selkeä asenne jotain asiaa tai toista ihmistä kohtaan.
Luonnollisesti on aina helpompaa, jos vasteena on konkreettisesti toinen näytte-
lijä tai laulaja, jolle kerrotaan. Mikäli sitä ei kuitenkaan ole, niin se kannattaa
kuvitella mahdollisimman tarkkaan ja yksityiskohtaisesti. Sen voi ajatella olevan
joku ihminen myös ihan oikeasta elämästä.

Keskustelimme kurssilla siitä, kuinka eläytyminen ja focusoiminen on huomatta-
vasti helpompaa silloin, kun harjoittelee näyttämötyöskentelyä ja esiintyy mui-
den ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa. Monesti laulaja on kuitenkin esiinty-
mistilanteessa yksin tai kahdestaan pianistin kanssa. Tästä taas muodostui aja-
tus, että voisiko toimintaa ja liikettä hyödyntää enemmän erityisesti sellaisissa
esiintymistilanteissa joissa laulaa yksin? Helposti saattaa orjuuttaa itseään liiak-
sikin vain seisomaan flyygelin mutkassa.

6 HUOMIOITA LAULAJAN ILMAISUN OHJAAMISEEN

Laulajan ilmaisuharjoituksissa on tärkeää muistaa, ettei anna oppilaalle liian suurta palaa purtavaksi kerralla. Toisinsanoen ei pidä heti painostaa oppilasta esimerkiksi improvisoimaan, jos hän ei ole tottunut siihen. Esimerkiksi palloharjoituksessa kannattaa tehdä ensin niin, että opettaja keksii äänteitä harjoituksessa, ja sitten kun harjoitus on tuttu, voi oppilasta rohkaista vuorostaan keksimään äänteitä. Opettajan yksi tärkeimmistä tehtävistä on tuoda erilaiset havainnot tietoiseksi ja näkyväksi oppilaalle. Opettajan tehtävänä on olla peili, joka ei arvostele. Erilaiset oivallukset ja havainnot kannattaa purkaa ja käsitellä oppilaan kanssa vasta varsinaisen harjoituksen teon jälkeen.

Harjoitusten avulla opettaja voi ikään kuin avalla oppilaalle ovia eri suuntiin. Täytyy muistaa kuunnella oppilasta, hänen ajatuksiaan ja pyrkimyksiään. Oppilaalle tulee antaa tilaa ja aikaa muodostaa tämän oma tulkinta kappaleesta. Opettaja voi helposti syyllistyä projisoimaan omia mielipiteitään, tunteitaan ja ajatuksiaan siihen, kuinka oppilaan tulisi tulkita jokin tietty laulukappale. Silloin jää kuitenkin puuttumaan erilaiset persoonalliset tulkinnat kappaleista.

Henkilökohtaisiin kokemuksiin perustuvissa harjoituksissa ohjaaja ei voi etukäteen asettaa juuri tietynlaisia tavoitteita ja odottaa juuri tietynlaisia tuloksia (Vehkalahti 2006,135). Roos kertoi, että mitä kauemmin hän on opettanut laulajille ilmaisua, sitä enemmän hän on luopunut omista tavoitteistaan. Mitä enemmän luopuu omista tavoitteistaan oppilaidensa suhteen, sitä enemmän jää tilaa oppilaiden omille tavoitteille. Vaikka laulajan tehtävä esiintyvänä taiteilijana on olla ikään kuin sijaistikija ja – tuntija, niin opettajan ei kuitenkaan ole syytä istua arvostelijaksi yleisön paikalle, Roos kertoo. Opettajan tehtävä on antaa käytännön apukeinoja, jotka auttavat oppilasta vapautumaan ilmaisussa ja saamaan sitä näkyvämmäksi. Näitä apukeinoja tarjoavat esimerkiksi kaikki esittelemäni ilmaisuharjoitukset. Roos muistutti eräästä hyvin oleellisesta asiasta. On tärkeää purkaa itselleen se, mitä on sanonut tai tehnyt opetustilanteessa. Toisinsanoen miettiä, mikä oli se sana, teko tai impulssi, joka auttoi oppilasta?

Toiminnallisissa ilmaisuharjoituksissa, erityisesti kehotietoisuusharjoituksissa, voi oppilaan tietoisuuteen nousta joskus vaikeita asioita tai tukahdutettuja tunteita. Oppilas saattaa joskus alkaa itkemään harjoituksen jälkeen tai sen aikana. Tällaisessa tilanteessa on tärkeää kohdata oppilas. Reaktio ja sen aiheuttaja voidaan käsitellä lyhyesti, jos oppilas itse haluaa ja on siihen valmis. Opettajan ei kuitenkaan kannata analysoida oppilaan tunne reaktiota liikaa, tai pyrkiä ratkaisemaan sen aiheuttajaa. Laulun ja elämän kannalta on joka tapauksessa hienoa ja tärkeää, että ihminen tulee tietoiseksi kehossaan ja mielessään olevista lukoista ja jännityksistä, koska silloin niistä on mahdollista vapautua.

7 POHDINTAA

Opinnäytetyöprosessini aikana minulle on avautunut ulospääsytie epäonnistumisen pelosta ja suorittamisesta laulussa. Kaikissa laulajan ilmaisuharjoituksissa on oikeastaan mahdotonta päästä suorittamiseen. Suorittamisesta, ainakin hetkittäin, täydellinen irtautuminen harjoitusten aikana, on ollut vapauttava ja silmiä avaava kokemus. Aluksi se tuntui jopa hämmentävältä.

Opinnäytetyöprosessini ansiosta olen aloittanut kokoamaan itselleni työvälinevarastoa, eli olen koonnut monenlaisia laulajan ilmaisuharjoituksia. Niitä voin hyödyntää itselleni, tiellä kohti hyvää esiintyjyyttä ja laulajuutta, sekä opettaessani laulua ja äänenkäyttöä. Tulevaisuudessa aion jatkaa pragmaattista tutkimustyötäni toiminnallisten harjoitusten ja liikkeen vaikutuksia laulamisen oppimisessa. Lisäksi toiveissani on tehdä tulevaisuudessa yhteistyötä näyttelijöiden ja teatteri-ilmaisun ohjaajien kanssa. Olisi mielenkiintoista jakaa tietoja ja taitoja puolin ja toisin lisää.

Opinnäytetyölläni haluan osoittaa kokonaan uuden vaihtoehtoisen tavan opettaa laulua ja toteuttaa laulutunteja. Olen käytännössä kokenut, kuinka tällaisia toiminnallisia harjoituksia tehdessä lauluopetus voi olla sekä hauskaa että laulun oppimista edistävää. Harjoitusten avulla on mahdollista auttaa oppilasta löytämään ilmaisunsa koko tunneskaala, sekä syventää lauluääntä ja laajentaa sen sävyskaalaa. Laulutunti, joka sisältää toiminnallisia hauskoja harjoituksia, ruokkii sekä oppilaan että opettajan luovuutta.

Toivoisin, että opinnäytetyöni voisi innostaa myös muita laulupedagogeja kokeilemaan erilaisia laulajan ilmaisuharjoituksia ja käyttämään luovaa leikkiä yhtenä opetuksensa työvälineenä. Olen ehkä optimistinen idealisti, mutta uskallan unelmoida tulevaisuuden laulutunneista, joilla voi oppia ja opettaa hausalla tavalla toiminnallisia ilmaisuharjoituksia hyödyntäen.

LÄHTEET

Burgess, T. & Skilbeck, N. 2000. The singing and acting handbook: games and exercises for the performer. London & New York: Routledge

Heikkinen, H. 2004. Vakava leikillisuus: draamakasvatusta opettajille. Vantaa: Kansanvalistus-seura

Helsingin Sanomat 2013. Paukku, T. Suomalaistutkimus: Viha ja suru tuntuvat eri puolilla kehoa. Viitattu 14.5.2015. www.hs.fi/tiede/a1388457920193

Irving, D. 2002. Ammatti: muusikko. Nuoranne, K. Helsinki: Yliopistopaino

Iltalehti 2014. Alentola, A. Miten tunteet vaikuttavat ihmiseen. Viitattu 14.5.2015. http://www.iltalehti.fi/terveys/2014010217888469_tr.shtml

Koistinen, M. 2003. Tunne kehosi – vapauta äänesi: äänitimpurin käsikirja. Helsinki: Sulasol

Lilja-Viherlampi, L. 2001. Ihminen ja musiikki: musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulu

Pätsi, M. 2010. Näyttelijän tekniikoita. Helsinki: BTJ Finland Oy

Routarinne, S. 2004. Improvisoi!. Tampere: Tammi

Vehkalahti, R. 2006. Leikkivä teatteri. 2., painos. Helsinki: Lastenkeskus